

Tai Ji Quan der Chen Familie

Alter Rahmen • Erste Form

陈氏太极拳 chénnshì tàijíquán
老架一路 lǎo jià yī lù

Die 75 Bewegungen der ersten Form des Tai Ji Quan Chen Stils

ERSTER TEIL			
1	预备势	yù bèi shì	Vorbereitungsstellung
2	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
3	懒扎衣	lǎn zhā yī	Den Mantel befestigen
4	六封四闭	liù fēng sì bì	Sechsmal versiegeln und viermal verschließen
5	单鞭	dān biān	Die <i>einzelne</i> Peitsche
6	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
7	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
8	斜行	xié xíng	Schräge Stellung
9	搂膝	lǒu xī	Das Knie umfassen und hochheben
10	上三步	shàng sān bù	Dreifacher Vorwärtsschritt
11	斜行	xié xíng	Schräge Stellung
12	搂膝	lǒu xī	Das Knie umfassen und hochheben
13	上三步	shàng sān bù	Dreifacher Vorwärtsschritt
14	掩手攻拳	yǎn shǒu gōng quán	Die Hand verdeckt Arm und Faust

15	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
16	撇身拳	piě shēn quán	Die Faust folgt dem eingedrehten Körper
17	青龙出水	qīng lóng chū shuǐ	Der blaugrüne/ türkisfarbene Drache schießt aus dem Wasser
18	双推手	shuāng tuī shǒu	Mit beiden Händen wegstoßen
ZWEITER TEIL			
19	肘底看拳	zhǒu dǐ kàn quán	<i>Die Spitze des Ellbogens zeigt zur Faust</i>
20	倒卷肱	dào juǎn gōng	Rückwärtsgehen und mit den Armen kreisen
21	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus
22	斜行	xié xíng	Schräge Stellung
23	閃通背	shǎn tōng bèi	Blitz aus dem Rücken heraus/ Mit dem Rücken schnell ausweichen
24	掩手攻拳	yǎn shǒu gōng quán	Die Hand verdeckt Arm und Faust
25	六封四闭	liù fēng sì bì	Sechsmal versiegeln und viermal verschließen
26	单鞭	dān biān	Die <i>einzelne</i> Peitsche
27	云手	yún shǒu	Wolkenhände/ Kreisende Hände
28	高探马	gāo tàn mǎ	Hoch in Richtung des Pferdes strecken
29	右擦脚	yòu cā jiǎo	Mit dem rechten Fuß reiben
30	左擦脚	zuǒ cā jiǎo	Mit dem linken Fuß reiben
31	左蹬一跟	zuǒ dèng yī gēn	Mit der linken Ferse treten
32	上三步	shàng sān bù	Dreifacher Vorwärtsschritt
33	神仙一把抓	shén xiān yī bǎ zhuā	Der Unsterbliche packt einmal zu

34	二起脚	èr qǐ jiǎo	<i>Mit beiden Füßen treten</i>
35	护心拳	hù xīn quán	Mit der Faust das Herz schützen
36	旋风脚	xuàn fēng jiǎo	Mit dem Fuß treten wie ein Wirbelwind

37	右蹬一跟	yòu dèng yī gēn	Rechter Fersentritt
38	掩手攻拳	yǎn shǒu gōng quán	Die Hand verdeckt Arm und Faust
DRITTER TEIL			
39	小擒打	xiǎo qín dǎ	Locker zupacken und dann einen Stoß versetzen/ Kleines Fassen und Schlagen
40	抱头推山	bào tóu tuī shān	Den Kopf umfassen und den Berg versetzen
41	六封四闭	liù fēng sì bì	Sechsmal versiegeln und viermal verschließen
42	单鞭	dān biān	Die <i>einzelne</i> Peitsche
43	前招	qián zhāo	Scheinangriff nach vorn/ Von vorne aufnehmen
44	后招	hòu zhāo	Scheinangriff nach hinten/ Von hinten aufnehmen
45	野馬分鬃	yě mǎ fēn zōng	Die Mähne des Wildpferdes teilt sich
46	六封四闭	liù fēng sì bì	Sechsmal versiegeln und viermal verschließen
47	单鞭	dān biān	Die <i>einzelne</i> Peitsche
48	玉女穿梭	yù nǚ chuān suō	Die Jedefrau wirft das Weberschiffchen
49	懒扎衣	lǎn zhā yī	Den Mantel befestigen
50	六封四闭	liù fēng sì bì	Sechsmal versiegeln und viermal verschließen
51	单鞭	dān biān	Die <i>einzelne</i> Peitsche
52	云手	yún shǒu	Wolkenhände/ Kreisende Hände
53	双摆莲	shuāng bǎi lián	Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen
54	跌叉	diē chā	Herabfallen und die Beine spreizen
55	金鸡独立	jīn jī dú lì	Der goldene Hahn steht auf einem Bein
VIERTER TEIL			
56	倒卷肱	dào juǎn gōng	Rückwärtsgehen und mit den Armen kreisen/ die Arme eindrehen
57	白鹤亮翅	bái hè liàng chì	Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus

58	斜行	xié xíng	Schräge Stellung
59	閃通背	shǎn tōng bèi	Blitz aus dem Rücken heraus/ Mit dem Rücken schnell ausweichen
60	掩手攻拳	yǎn shǒu gōng quán	Die Hand verdeckt Arm und Faust
61	六封四闭	liù fēng sì bì	Sechsmal versiegeln und viermal verschließen
62	单鞭	dān biān	Die <i>einzelne</i> Peitsche
63	云手	yún shǒu	Wolkenhände/ Kreisende Hände
64	高探马	gāo tàn mǎ	Hoch in Richtung des Pferdes strecken
65	十字擺莲	shí zì bǎi lián	Die Arme kreuzen und Lotuskick/ gegen den Fuß schlagen
66	指裆捶	zhǐ dāng chuí	Den Schlag auf den Unterleib richten
67	白猿献果	bái yuán xiàn guǒ	Der weiße Affe reicht die Frucht/ Der Affe streckt die Frucht aus
68	单鞭	dān biān	Die <i>einzelne</i> Peitsche
69	雀地龙	què dì lóng	Der Drache neigt sich zum Boden
70	上步七星	shàng bù qī xīng	Vorwärtsschreiten und mit sieben Sternen schlagen
71	下步跨虎	xià bù kuà hǔ	Schritt zurück und den Tiger reiten/ Rückwärtsschreiten und die Arme spreizen
72	轉身双擺莲	zhuǎn shēn shuāng bǎi lián	Sich drehen und doppelter Lotuskick/ Mit beiden Händen gegen den Fuß bewegen
73	当头炮	dàng tóu pào	Frontaler Kanonenschlag/ Direkt auf den Kopf schlagen
74	金刚捣碓	jīn gāng dǎo duì	Buddhas Wächter stampft mit dem Stößel
75	收式	shōu shì	Schlussstellung